Rok XIV. Miejsce Piastowe, 15. Maja 1911 r. Nr. 5.



Św. Michał Arch.

ORGAN TOWARZYSTWA

POWŚCIĄGLIWOŚĆ i PRACA

WYCHODZI RAZ NA MIESIĄC.

Prenumerata roczna wynosi:

W Austro-Węgrzech 1 kor. 20 h. | W Ameryce . . . . . ½ dolara
W Niemczech . . 1 mrk. 40 fen. | W innych krajach . . . 2 franki
W Królestwie Polskiem i Rosyi 75 kop.

Dla członków Towarzystwa „Powściągliwość i Praca“ za darmo.

Wszelkie przesyłki i listy pieniężne prosimy adresować:

Ks. BRONISŁAW MARKIEWICZ,

p. Miejsce Piastowe (Galicya, Austrya).

Wielkość i potęga św. Józefa.

Już sam przykład Pana Jezusa, któremu się spodobało, aby czcić świętego Józefa i Jemu być poddanym przez lat prawie trzydzieści, dowodzi, że opiekun i domniemany ojciec Jego był bardzo wielkim świętym. O młodości Józefa nic nie wspominają święci ewangieliści. Jednak z pewnością musiał przechodzić ciężkie chwile w życiu i za pomocą Bożą wychodzić z nich zwycięzko, aby się usposobić do wysokiego stanowiska, jakie miał zająć na ziemi. Taka bowiem bywa zwyczajnie dola wszystkich prawdziwie wielkich ludzi. Przechodzą zwykle od dziecięctwa swego rozmaite próby i doświadczenia Pańskie, i czyszcząc się w ogniu utrapień, przygotowują się do większych spraw, jakie im od wieków przeznaczyła Opatrzność Boska.

Tak było i ze świętym Józefem. Błogosławiona Katarzyna Emmerich, która żyła przy końcu wieku XVIII., a na początku zeszłego stulecia, odznaczająca się nadzwyczajną bogomyślnością i łaskami wielkiemi, widziała w swoich nadprzyrodzonych widzeniach Józefa, oblubieńca Maryi już od pierwszej młodości jego w położeniach bardzo trudnych, z których wychodził zawsze szczęśliwie. Według tych objawień Józef urodził się w Betlejem z rodziców zamożnych, którzy mieli sześciu synów. Pomiędzy nimi Józef według starszeństwa był trzecim. Od dziecięctwa odznaczał się wielkiem skupieniem ducha, zamiłowaniem modlitwy i świętej czystości a oraz bystrem pojmowaniem wszystkiego, cokolwiek wykładał mu domowy nauczyciel. I właśnie dla swojej pobożności niezwykłej doznawał od braci różnego rodzaju przykrości i zniewag a nawet bicia do tego stopnia, iż Józef w 18-tym roku swojego życia potajemnie opuścił dom rodzicielski i żył z pracy rąk w oddaleniu kilku mil od Betlejem mieszkając po kolei u trzech rodzin uczciwych aż do czasu, kiedy najwyżsi kapłani wezwali go do Jeruzalem, aby stosownie do przepisów zakonu poślubił Maryą. Wszytkie zaś cierpienia znosił zawsze bez szemrania z poddaniem się woli Bożej, podobny do patryarchy Józefa, którego sprzedali właśni bracia. Przytem modlił się nieustannie o rychłe przyjście na ziemię Zbawiciela świata. W całem słowa znaczeniu Józef byłto mąż pełen cnót wszelkich.

Po zaślubinach z Maryą odbytych w Jeruzalem, udał się do jej domku w Nazarecie, który święta Anna przyzwoicie urządziła dla swojej córki najświętszej. Widzeniem anioła ukrzepiony, iż dziecię, które Marya porodzi wkrótce, poczęło się z Ducha świętego i otrzyma imię Jezus, z wielką gorącością Ducha starał się o jej wszystkie potrzeby. Głównem ich zajęciem była modlitwa i praca ręczna. A

niekiedy w słodkich rozmowach podziwiali oboje nieskończone zmiłowanie Boga, który raczył przysłać Syna swojego na ziemię, aby odkupił rodzaj ludzki i miłość tegoż Syna, iż raczył zstąpić na ten padoł płaczu, aby zadosyćuczynić za grzechy ludzkie męką i śmiercią Swoją. I tak żyjąc z Istotą najświętszą po Bogu, pomnażał się każdego dnia w łasce i mądrości u Boga. Ileżto usług oddał Józef Niepokalanej Dziewicy? Ileż cierpień poniósł, a cierpień niezmiernych społem żyjąc z Panną Przeczystą przez lat prawie trzydzieści? Jakąż tedy wdzięczność, cześć i miłość pozyskał sobie za to w Jej najczystszem sercu?

A ileż dopiero skorzystał również przez lat 30 z nieustannego obcowania z Panem Jezusem, który jest samą mądrością, miłością i świętością? Po Maryi żaden ze świętych Pańskich nie zbliżył się do Pana Jezusa w tym stopniu, jak Józef, oblubieniec Jej. Józef miłował Pana Jezusa nie tylko jako najposłuszniejsze, najmędrsze i najświętsze dziecię sobie powierzone, ale jeszcze miłował Go miłością nadprzyrodzoną jako Boga, Pana, Stworzyciela i Odkupiciela swego i całej ludzkości, — jako Dobro najwyższe, wszelkiej miłości najgodniejsze, którego znał lepiej, aniżeli inni ludzie, wyjąwszy Maryą, bo rozmawiał z Nim codziennie, patrzał nań, pracował, cierpiał i płakał z Nim i dla Niego przez lat trzydzieści, od Niego doznawając wzajemnej miłości najtkliwszej. Sam Pan Jezus oddawał cześć Józefowi jako ojcu Swojemu. Naucza św. Bazyli: „Należy się wielka cześć św. Józefowi, którego król nad królmi chciał wynieść ponad innych ludzi“. On bowiem zasłużył być zwanym ojcem Syna Bożego. Takiego imienia nie otrzymał ani żaden anioł ani żaden człowiek. Możemy tedy do św. Józefa stosować słowa, które wypowiedział św. Paweł apostoł (Żyd. 1. 4.): „Tym zacniejszym zostawszy nad anioły; im osobliwsze nad nie imię odziedziczył.“ Właśnie tem imieniem ojca uczcił Pan Bóg Józefa więcej, aniżeli wszystkich patryarchów, proroków, apostołów, papieży, albowiem wszyscy ci nosili imię sług Bożych, gdy on miał imię ojca.

Józef jako ojciec był głową rodziny, wprawdzie małej co do liczby członków, ale wielkiej dla zawartości dwojga Istot wielkich, jako to: Matki Bożej i jednorodzonego Syna Bożego, który się stał człowiekiem. Naucza św. Alfons (sermone in onore di S. Guiseppe): „Bóg postanowił go panem domu Swego“ (Ps. 104. 21). W tym domu Józef rozkazuje, a Syn Boży jest mu „poddany“ (Łuk. 2. 54). Właśnie to poddanie Chrystusowe wykazuje godność wielką Józefa. Jest bowiem mu poddany Ten, który rozkazuje wszystkim królom i panującym. Pan Jezus nie uczynił żadnego kroku, nie przyjął pokarmu ani spoczynku bez przyzwolenia Józefa. A cokolwiek Józef Mu polecił, natychmiast wykonał najwierniej. Józef więc nie tylko był podporą dla Bogarodzicy wielce utrapionej na tej ziemi i żywicielem Pana Jezusa, ale jeszcze był w pewnej mierze pomocnikiem w dziele zbawienia świata, które było sprawą wielkiej rady trzech osób Boskich. Bóg tedy przeznaczywszy Józefa na ojca Swojego Syna tem samem poruczył mu staranie żywienia i obrony od zasadzek nieprzyjaciół do tego stopnia, iż o Panu Jezusie mówiono pogardliwie (Mat. 13. 55): „Izaż ten nie jest syn rzemieślniczy?“ wytykając mu nizką Jego pracę w warsztacie opiekuna. Albowiem Pan Jezus nie przyszedł na ziemię, aby rozkazywać i panować na świecie, ale cierpieć i umrzeć dla zbawienia ludzi. Bóg dał tedy Józefowi miłość ojcowską ku Panu Jezusowi, ażeby Go strzegł z największą miłością. Chciał Stwórca, aby Józef był przytomny przy narodzeniu Jego w Betlejem, aby widział tam chwałę, jaką dawali Mu Aniołowie; aby był świadkiem hołdu pasterzy i trzech mędrców ze wschodu, aby ofiarował Pana Jezusa na śmierć społem z Maryą dnia 40-tego po narodzeniu w świątyni Jerozolimskiej. Potem gdy Herod nastawał na życie Zbawiciela, posyła anioła do Józefa, aby z Maryą i z Dzieciątkiem Jej uchodził do Egiptu. Józef zaraz tejże nocy zebrawszy swoje narzędzia rzemieślnicze, puszcza się z Maryą niosiącą Jezusa na ręku wraz z Jego ubożuchną bielizną w podróż daleką, pełną niebezpieczeństw i nieznaną wcale. Tam zdążywszy Józef, aby wyżywić Maryą i Boskie Dziecię, pracuje w dzień i w nocy w pocie czoła. A gdy po siedmiu leciech anioł mu poleca, aby z Dziecięciem i z Matką Jego powrócił do ziemi Izraelskiej, opuszcza Egipt a idzie do ziemi żydowskiej. Tam przybywszy otrzymuje od anioła nakaz, aby nie mieszkał w Judei, gdzie panował Archelaus syn okrutnego Heroda, ale osiadł w Galilei w miasteczku Nazarecie, spieszy tedy na ono miejsce, gdzie przebywa w ukryciu społem z ukochanym Jezusem i Maryą przeszło lat dwadzieścia, pracując w ubogim warsztacie rzemieślniczym.

A gdy Pan Jezus miał lat dwanaście, idzie piechotą z Maryą i z Jej Boskim Synem na święta wielkanocne do świątyni Jerozolimskiej,

skąd powracając w towarzystwie mężczyzn spotyka w drodze Maryę idącą w towarzystwie niewiast i przekonuje się, iż Pan Jezus ich opuścił. Zatrwożył się niewymownie tym wypadkiem Józef, mniemając iż mógł w czem uchybić Zbawicielowi. Przez trzy dni i nocy nie śpi, ale płacze i szuka społem z Maryą swojego największego skarbu. Lecz nareszcie znachodzi Go w kościele i słyszy z ust Jego, iż pozostał w świątyni w sprawie większej chwały Bożej. I odtąd żyje nieodstępnie z Jezusem aż do błogosławionej śmierci swojej. W obecności Jezusa i Maryi umiera z miłości również jak później umarła Najświętsza Oblubienica Jego Marya.

Widzimy więc wyraźnie jak bardzo miłym był święty Józef Panu Jezusowi szczególniej dla wielkiej świętości. Naucza św. Tomasz z Akwinu (3. p. q. 17. a. 4), iż jeśli Bóg wybiera kogo na jaki urząd, daje mu oraz wszystkie te łaski, jakie go uzdalniają do niego. Jeśli tedy Bóg wybrał Józefa na stanowisko ojca Słowa wcielonego, należy przypuścić z pewnością, iż wyposażył go we wszystkie zalety i przymioty odpowiednie do niego. Bez wątpieinia, dał mu wszystkie łaski i przywileje, jakich użyczył innym świętym, a osobliwie iż w żywocie matki swojej otrzymał łaskę poświęcającą, jak Jeremiasz i Jan Chrzciciel; iż w niej został oraz utwierdzony, i iż będąc zawsze wolnym od pokus pożądliwości ciała przez zasługi swojej czystości przypuszcza wszystkich wielbicieli swoich do uczestnictwa w tejże, chroniąc ich od puruszeń cielesnych. Święty Józef w ewangelii św. Mateusza (1. 19) nazwany jest „sprawiedliwym“, Święty Piotr Chryzolog wykładając to słowo, naucza, iż sprawiedliwy znaczy tyle co „doskonały, posiadający wszystkie cnoty. Józef był już świętym przed swojemi zaślubinami. A po zaślubinach z Maryą postępował w cnotach olbrzymimi krokami, nie tylko korzystając ze świętych przykładów najczystszej oblubienicy swojej, ale także z Jej przepotężnego wpływu u Pana Boga. Ona bowiem jako szafarka, matka łaski Bożej i matka Chrystusowa wypraszała nieustannie wielkie dary swojemu oblubieńcowi kochanemu. A jeszcze większe łaski odbierał Józef z nieustannego obcowania poufałego z Panem Jezusem. Jeśli serca dwuch uczniów Crystusowych idących do Emmaus pałały wskutek rozmowy z Panem Jezusem, to obcowanie nieustanne Józefa ze Zbawicielem przez lat prawie 30 wywierało na jego serce czyste nie równie większe wrażenie, zwłaszcza kiedy słyszał z ust Jego słowa żywota wiecznego, kiedy patrzał na Jego wzniosłe a niezrównane przykłady pokory, cierpliwości i posłuszeństwa a osobliwie gdy Go widział czyniącego posługi najniższe w domu. Jakież żary miłości budziły się wówczas w sercu Józefa, w którem nie było najmniejszego przywiązania do ziemi?. A miłość ku Maryi nadprzyrodzona nie tylko nie stawała temu na przeszkodzie, ale owszem jeszcze potęgowała jego miłość ku Bogu. I tak żyjąc Józef społem z Jezusem i z Maryą wzrastał codziennie w zasługach i we świętości tak dalece, iż przewyższył pod tym względem wszystkich świętych Pańskich. I w miarę tych zasług położonych, jak naucza św. Paweł apostoł (Rzym. 2. 6): „Odda każdemu Bóg według uczynków jego“. Jakąż tedy chwałę ma w niebie Józef, który tak wielce miłował Boga i służył Mu, żyjąc na tej ziemi? Na sądzie bowiem ostatecznym powie kiedyś Zbawiciel do wybranych (Mat. 25. 35.): „Łaknąłem, a daliście mi jeść“; pragnąłem, a napoiliście mię; byłem gościem, a przyjęliście mię; byłem nagim, a przyodzialiście mię“. Ci wybrani dali jeść Panu Jezusowi, ugościli i okryli Go w osobie ludzi ubogich, a zaś święty Józef starał się dlań o żywność, o mieszkanie i o ubranie we własnej osobie Chrystusa Pana. Co więcej Pan Bóg obiecał dać nagrodę temu, który podałby kubek wody ubogiemu w imię Jego. Jakąż tedy nagrodę dał św. Józefowi, który może powiedzieć Panu Jezusowi: „Nie tylko starałem się dla Ciebie o pokarm i o okrycie, alem Cię nawet uratował od śmierci z rąk okrutnego Heroda. Wszystkie te rzeczy tu przywiedzione służą ku temu, aby obudzić ufność w opiekę św. Józefa; Pan Bóg bowiem ma wielką miłość ku nam ludziom i gorąco pragnie nas zbawić a pomiędzy środkami służącymi nam do zbawienia podaje nam nabożeństwo do św. Józefa, który jako przyjaciel Boży może wstawiać się za nami, i przez swoje zasługi i modlitwy może nam wyjednać łaski, na któreśmy nie zasłużyli. A to czyni Pan Bóg nie dlatego, jakoby zasługi Zbawicielowe nie wystarczały aż nadto, aby nas ubogacić we wszelakie dary, ale dlatego, iż chce tak uczcić swojego ukochanego piastuna, czyniąc go pomocnikiem w dziele naszego zbawienia. Po najświętszej Maryi Pannie mógł najwięcej święty Józef ze wszystkich świętych uskarbić sobie łaskę i miłość Jego. Stąd potęga jego wielka. Bez wątpienia Chrystus Pan miłość poufałą i szacunek, jaki okazywał Józefowi na tej ziemi, teraz w niebie powiększył jeszcze.

Jeśli czcił Go jako ojca na ziemi i nie odmawiał mu tego, o co Go prosił, to z pewnością w niebie nie odmówi mu tego, o co Go tam prosi. Pan Jezus uważał na ziemi Józefa za swojego zwierzchnika, i stąd w niebie modlitwy jego według zdania św. Alfonsa uważa jako rozkazy. Św. Bernard naucza, iż niektórzy święci wypraszają u Pana Boga łaski pewne tylko, a Józef zaś wyprasza łaski w każdej potrzebie. Toż samo stwierdziła św. Teresa doświadczeniem swojem. O cokolwiek prosiła przez jego pośrednictwo, zawsze była wysłuchana. Pan Bóg mówi do ludzi, jak niegdyś mawiał Faraon egipski do poddanych swoich, wskazując na Józefa patryarchę: „Idźcie do Józefa,“ on ma szpichlerze pełne zboża, on wam zaradzi w potrzebie waszej. Tak samo Bóg mówi do wszystkich ludzi: „Idźcie do Józefa Oblubieńca Najświętszej Panny, jeśli chcecie znaleść pocieszenie w strapieniu waszem jakiemkolwiek.“ Z łaski Bożej dzisiaj wszyscy wierni czczą św. Józefa, a osobliwie ci, którzy z wielką ufnością do niego się udają. Stąd nie zapominajmy udawać się do św. Józefa codziennie po kilka razy o ratunek w naszych potrzebach, który pomiędzy Świętymi Pańskimi po Maryi jest najpotężniejszym u Pana Boga; a gdy zaś nadchodzi dziewięciodniowe nabożeństwo pomnażajmy modlitwy, dodając post we wilię jego uroczystości i prośmy o łaski potrzebne dla nas, a On niechybnie nam je wyjedna. A osobliwie prośmy za przyczyną jego o grzechów odpuszczenie, o miłość Jezusa Chrystusa i o śmierć dobrą; zwłaszcza że Józefa w niebie Pan Jezus więcej jeszcze miłuje, aniżeli go niegdyś tutaj na ziemi kochał. Wielbiciele św. Józefa mogą się spodziewać, iż w godzinę śmierci przyjdzie do nich Józef święty z Panem Jezusem i z Najświętszą Panną Maryą. Na to podają jego żywotopisarze wiele przykładów. Opowiada św. Alfons doktor Kościoła (Novene e meditazioni), iż Aleksy z Vigevano, braciszek zakonu Kapucynów, który miał wielkie nabożeństwo do św. Józefa, będąc roku 1541 bliskim śmierci, prosił, aby zapalono kilka świec. Obecny gwardyan z drugim kapłanem rzecze: „Na co to?“ — Odpowiedział chory: „Za chwilę przyjdzie tu św. Józef i Matka Boża.“ — I ledwo to powiedział, rzecze: „Oto już przyszedł św. Józef i Królowa nieba; klęknijcie, ojcowie moi, i pokłońcie się im.“ I to wymówiwszy, spokojnie oddał ducha Bogu dnia 19. Marca, właśnie w dzień poświęcony św. Józefowi.

W żywotach Frańciszkańskich na dzień 14. lutego jest napisano, iż wielebna siostra Pudencyana Zagnoni, która codziennie modliła się do św. Józefa, w godzinie śmierci ujrzała św. Józefa przy łóżku swojem i zaczęła z nim rozmawiać, a osobliwie dziękowała mu, iż raczył ją nawiedzić w chwili najważniejszej, i tak mówiąc skonała z uśmiechem radosnym na twarzy.



W obronie powściągliwości.

Od czasu do czasu dają się słyszeć głosy, jakoby powściągliwość — fundament naszego systemu wychowawczego i filar światopoglądu katolicko-społecznego oraz warunek konieczny naszego odrodzenia narodowego i społecznego nie daje się pogodzić z wymaganiami medycyny. Na odparcie tego zarzutu przytaczamy w streszczeniu naukową obronę powściągliwości przez lekarzy podaną w ostatnich numerach miesięcznika „Przewodnik zdrowia“.

Coraz więcej słychać w świecie o pożyteczności i potrzebie poszczenia, o konieczności stosowania postu jako środka przeciwdziałającego różnym stanom chorobowym oraz leczącego powstałe mylnym odżywianiem słabości i cierpienia.

„Przewodnik zdrowia“, wychodzący w Berlinie, zwracał uwagę na post jako na „czynnik leczniczy i wzmacniający“ (artykuł wstępny z lutego 1896 r., „post jako reguła djetetyczna“ (1897) i prawie corocznie w czasie przedwiosennym powracał do sprawy. W Niemczech powstała osobna już, rzec można, literatura o postach. A rozprawy stają się coraz ściślejsze, dociekania coraz umiejętniejsze i sumienniejsze! I wielka już jest w Niemczech ilość zwolenników rzetelnego, rozumnego poszczenia celem odświeżenia i umocnienia zdrowia. To wynik doświadczeń i badań, czynionych przez szereg lat przez niemieckich jako też francuskich i angielskich badaczy.

W społeczeństwie polskiem w ostatnich latach zajmowano się też coraz gorliwiej badaniem znaczenia postu jako czynnika leczniczego i ożywczego. W pismach naszych pojawiają się raz poraz artykuły omawiające rzecz poważnie, bez uprzedzenia i bez przesady.

Z góry nie potrzebujemy mówić, że „poszczeniem“ nazywa się w nowoczesnym lecznictwie nietylko wstrzymywanie się od mięsnych

potraw, lecz od jadła wogóle przez czas pewien, czy to częściowo czy zupełnie. Objadanie się „postnymi potrawami“ jest oczywiście dla ustroju także szkodliwym, jest obżarstwem.

Jak stwierdzono pożyteczność postu dla człowieka? Oto z jednej strony choroby różne i cierpienia, a wśród nich brak apetytu naprowadziły nas na myśl, iż przyroda wymaga ochraniania raz po raz żołądka i innych narządów, pracujących wskutek przyjmowania potraw, z drugiej strony zauważono coś podobnego w otaczającej człowieka przyrodzie.

Pewne okresy postów bowiem powtarzają się wszędzie w przyrodzie. Obserwujemy n. p. węże, jak po sutej uczcie, poszczą nieraz całymi tygodniami. Prócz tego widzimy, jak przyroda sama naznacza wielu zwierzętom w zimie pewien stanowczy okres postu. Wówczas np. sarny i zające żywią się tygodniami i miesiącami nadzwyczaj skromnie, a mimo to wytrzymują przecie najsurowsze zimy. Gdyby natomiast zwierzęta te mogły przez cały rok żywić się tak obficie, jak w lecie, to pochorowałyby niewątpliwie. Również widzimy, że domowe nasze zwierzęta, żywione przeważnie w stajniach i prawie zawsze cierpiące na przesycenie, nie mogą już na swobodzie znosić surowej i mroźnej temperatury zimy, gdy zaś zwierzęta żyjące w dzikim stanie znoszą najdotkliwsze zmiany i niepogody. Jest w tym niewątpliwie i fizyczna siła wytrzymałości, zależna od ruchu, na którą za mało zwraca się uwagi, a którą posiada tylko ciało zdrowe.

Co do człowieka, wiadomo, iż „brak apetytu“ zwalczano dawniej równomiernie, bez względu na stan zdrowia, bez względu na cierpienie dotkniętego owym brakiem. Starano się w każdym razie pobudzić łaknienie sztucznie. Że to było nieraz szkodliwym, przekonano się niejednokrotnie; powoli przekonywano się, iż należy słuchać przeważnie głosu przyrody.... Obecnie w chorobach połączonych z gorączką naogół i lekarze alopatyczni nie „zwalczają“ braku apetytu, lecz każą czekać, aż się zjawi sam...

Do uznania potrzeby takiej przyczynia się zapewne obserwowanie świata zwierzęcego. Toż spostrzegamy na zwierzętach naszych domowych, iż zwykle żadnej paszy przyjąć nie chcą, albo tylko bardzo mało przyjmują, gdy są chore. Najczęściej jedynie po tem tylko **poznajemy**, że są **chore**. Zwierzęta zaś **dzikie** przestrzegają podobno o wiele ściślej tego prawa. Czynią to zapomocą swego instynktu.

Człowiek, który wprawdzie też w stanach gorączkowych traci apetyt, długo pozwolił się kierować względami na otoczenie, słuchał doradzań o potrzebie „zachowania sił“ itd. Aż nastąpiło powoli nawrócenie..... Niejednego pewno tymczasem chorego „posłano na drugi świat“, wciskając mu gwałtem pożywienie; ale dobrze, że choć późno przekonano się o potrzebie zmiany systemu. Lepiej późno, niż nigdy!

Że Kościół katolicki, żądając postów w pewnych porach roku, oraz regularnego poszczenia raz w tygodniu trzymał się tradycyi Chrystusowych (post 40-dniowy na puszczy!) i pierwszych chrześcijan, żyjących skromnie i wstrzemięźliwie, jest pewną — równie jasnym jednak jest, że świadomie działał hygienicznie w interesie ludzkości, szczególnie ludzi zamożniejszych skłonnych do niewstrzemięźliwości...

Wiele mamy do zawdzięczania naszym przodkom za to, że ściśle przestrzegali postów. To też jeden z głębokich myślicieli i słynnych badaczy-przyrodników francuskich *J. A. Gleizes* (ur. 1773 r.) oddał im uznanie w swym dziele „*Thalysia ou la nouvelle existence*“, twierdząc: „Surowe zachowywanie licznych postów zrobiło Polaków najszlachetniejszym narodem na całej ziemi“. Zachowywanie postów miało znaczenie pierwszorzędne i każdy się poczuwał do tego z chęcią, bez przymusu, na zasadzie tradycji. A jak surowo przestrzegali tego prawa, wynika z zapisków historycznych.

„Mięsiwa używali kmiecie, nasi przodkowie, nie wiele; wynieśli oni ze swojej indyjskiej kolebki wstręt do pożywania zwierząt, mieli płodną ziemię, wydającą dostatkiem roślinnego pokarmu, od trawy strawą nazwanego; którą pierwotnie, widać, obywali się wyłącznie, kiedy nazwiska posiłku strawa, potrawa mają źródłosłów w trawie, nie w mięsie.

Z czasem przy zetknięciu się z sąsiedztwem inne obyczaje mającem, przyzwyczaili się kmiecie do mięsiwa; — najprzód zapewne odważyli się na pieczyste z ptactwa, zdobytego na łowach, przypieczonego przy ogniu, bo dawniej wszystko było „przygotowane“, i ten ostatni wyraz, jako ogólnik wszelkich przyrządzeń, pozostał do dzisiaj. Sztukę mięsa, kawał *(Stück)*, z pracowitego wołu na przysmak ugotowaną, zaczęli jeść dopiero za przykładem niemców.

W życiu ludzkim zmieniają się podniecanie i odpoczywanie sił żywotnych. Potrzeba odpoczynku objawia się nietylko sennością. Mimo obfitego sypiania odczuwamy nieraz potrzebę innego jakowegoś wypoczynku. Jakiś

stan niepokoju, nieswojskości ogarnia nas, czujemy się ociężali już zrana, niechętni do pracy, bez humoru.... aż pojawia się w końcu jakaś choroba jako posłaniec przyrody przypominający o potrzebie innego wypocznienia prócz snu dla ustroju! Wtedy to tracimy wyraźnie łaknienie pokarmów — znak, że przyroda nakazuje nam energicznie powstrzymać na pewien czas dowóz paliwa dla ciała, to jest potraw; nakazuje żołądkowi, wypocząć, wywczasować się.

I najlepiej zbudowaną machinę należy regulować od czasu do czasu: trzeba ognisko zgasić, kotły wyczyścić, wyporządzić i wszystkie części maszynerji obejrzeć i oczyścić. Potem dopiero znowu można zapalić ogień i puścić maszynę w bieg. Podobnież się ma z ustrojem ludzkim, przez Stwórcę w ruch puszczonym.

Od czasu do czasu należy tedy pościć, dać żołądkowi i pracującym na współkę z nim narządom możność odpocznienia, regulacji wewnętrznej. Jak nie czekamy, aż się w maszynie parowej coś zepsuje, lecz w pewnych odstępach czasu z przezorności gasimy ogień i czyścimy kotły, tak też przezorny człowiek nie powinien czekać na chorobę, która go zniewoli do postu, lecz dobrowolnie raz po raz dać ustrojowi tego rodzaju wypoczynek.

Szczególnie osoby przywykłe do obfitego jedzenia powinny ze względu na zachowanie zdrowia myśleć o poście jako o środku zapobiegającym słabościom i chorobom. Jak można za wiele pracować, i mięśnie i nerwy przeciążyć, tak że potrzeba potem dla powrotu do równowagi dłuższego wstrzymania się od pracy. Jak można szkodzić sobie zbyt długiem spaniem, tak też szkodzi za obfite jedzenie.

Poszczenie jest najlepszym sposobem oczyszczania ustroju od nagromadzonych w nim złogów szkodliwych, jadów, zarazków chorobowych. W starożytności wszyscy wielcy prawodawcy i przodownicy ludzkości znali już post jako środek oczyszczający ciało, podnoszący ducha, budzący energję, sposobiący człowieka do spełniania wielkich, szlachetnych czynów. W tej myśli zalecał post *Mojżesz* i inni. A któż z nas nie wie, iż *Jezus Chrystus*, zanim rozpoczął wielkie swe dzieło nauczania, pościł w odosobnieniu przez dni czterdzieści?! We wszelkich, i najdawniejszych religjach, uważano zachowanie postu przed uroczystościami rozmaitemi jako środek podnoszący człowieka. Ideą tkwiącą w owych przepisach i ćwiczeniach religijnych była myśl, że tylko w czystem ciele czysty duch mieszkać i płodzić może czyste, szlachetne myśli. Później, niestety, zaczęto owe przepisy uważać za puste formułki religijne, a przeprowadzenie w średnich wiekach przez Kościół ostrzejszych przepisów postnych nie powstrzymało szerzenia się, przynajmniej wśród kół zamożniejszych, chorób wywołanych nadmiernem jedzeniem. Bo właśnie, „postnymi“, to jest niemięsnymi potrawami można się prze... żerać! W nowszym czasie lecznictwo postępowe wzięło w rękę energicznie sprawę szerzenia nauki o potrzebie postu, sprawę pouczania, że post jest jednym z środków hygienicznych, zapobiegawczych i że może być w chorobie najlepszym lekarstwem!

Stosowanie postu jako środka leczniczego rozpoczął najpierw lekarz *Dewey* w Pensylwanji w Ameryce północnej. Później stosowali ją inni lekarze z powodzeniem, *Carrington*, również w Ameryce, *Keith* i *Adolf Meyer* w Niemczech itd.; u nas najwięcej ś. p. Dr. Henryk Jasiński stosował ją, a teraz stosuje ją w swym zakładzie leczniczym w Kosowie koło Kołomyi Dr. *Apolinary Tarnawski.*

Z pomiędzy rozpraw lekarskich o poszczeniu wiele rozgłosu zyskały książki dr. *Ad. Meyera* oraz angielskie dzieło wspomnianego *Carringtona.* Dawno przed wydaniem swego dzieła robił *C.* liczne doświadczenia po szpitalach, i leczył postem różne choroby w rozmaitych przejawach; Stwierdzał przytym zawsze, iż energja życiowa pacjentów nie zmniejszała się w czasie postu, lecz owszem wzrastała w miarę stosowania postu ostrzejszego. Wywnioskował stąd słusznie, że sił życiowych nie czerpiemy wyłącznie z pokarmów, że źródło energji życiowej tkwi głębiej, w jakiejś sile przyrodzonej, niezależnej od odżywiania pokarmami. Pokarmy służą tylko do odnawiania tkanek ustroju; energja życiowa, zasadzająca się na zdrowych nerwach nie wzmaga się od obfitego spożywania potraw. Przeciwnie, jadając obficie, zużywamy część energji życiowej na pracę trawienia, a zatem umniejszamy ją w sobie; pozorny przybytek sił po spożyciu pokarmów jest tylko złudzeniem, powstałym z podnieconego uchodzeniem energji stanu. Właśnie w czasie postu siła życiowa, krzepnie w nas. Poglądy te nowoczesnego lecznictwa zbliżają się zupełnie do poglądów starożytnych ludów cywilizowanych o sile życiowej. Badania późniejsze potwierdziły te wnioski. Oto stwierdzono, że z ustroju zwierzęcego do chwili śmierci głodowej ubywa: tłuszczu 97 odsetek, śledziony 63%, wątroby 56%, mięśni

33%, krwi 17%, nerwów zaś i mózgu... nic! Jasnym tedy jest, że poszczenie wcale nie atakuje układu nerwowego; oczywiście w czasie miernego poszczenia nie ubywa też ani tyle krwi i mięśni co przy zagłodzeniu się; kuracja głodowa przedewszystkiem umniejsza zapas tłuszczu i tkanki łącznej, z narządów zaś dotyka najwięcej śledziony i wątroby.

Na podstawie wspomnianych i dalszych różnych badań stwierdzono ostatecznie w lecznictwie, że wskutek przekarmiania ustroju wytwarza się w nim korzystne dla rozwoju bakteryj podłoże, że ustrój staje się składnicą różnych szkodliwych naleciałości i łatwo podlega słabościom i chorobom. Chodzi tedy o oczyszczenie go wydatne. Do tego należy mu dopomagać nie lekarstwami, tłumiącemi tylko objawy choroby, lecz postem, uwalniającym ustrój doszczętnie od zarazków chorobowych.

W myśl wyłuszczonych powyżej już zasad twierdzimy, iż post, dłuższy czy krótszy, każdemu jest pożyteczny, czy choremu czy zdrowemu; choremu dla wyleczenia się z choroby, zdrowemu dla ochronienia się od niej, dla wydalenia z ciała szkodliwych złogów, i dla pobudzenia nerwów i woli, dla wzmożenia energji życiowej.

Dla ludzi stosunkowo zdrowych przedewszystkiem pożytecznym jest post na wiosnę około wielkanocy, dla przeprowadzenia dorocznego oczyszczania ustroju. Zaczyna się przeciętnie czas ten postny pod koniec lutego.

Oczywiście należy zachowywać i poza tym czasem odpowiednią djetę. Zachowujmy „czterdziestodniowy post“, zaprowadzony przez Kościół w tymże czasie, a wyjdzie nam to na zdrowie! Wyrzeknijmy się „dyspens!“

W dniu postu zupełnego pracować można, jak zwykle. Jeśli u początkujących pojawią się przejściowe uczucia osłabienia, należy oddychać parę razy głęboko świeżym powietrzem i przerwać pracę na czas pewien. Bezczynność właśnie czyni dopiero post nieznośnym. Osoby, u których może wskutek długoletniego niestosowania postu dla przeczyszczenia ustroju nagromadziły się w żołądku i jelitach różne zarazki chorobowe, niechaj się nie trwożą, gdy przy rozpoczynaniu okresu postnego pojawią się może bóle głowy, mdłości i cuchnienie z ust! Są to dowody na to, iż owe złogi szkodliwe zaczynają się rozczyniać!

Kto przetrwa odważnie czas pierwszych nieprzyjemności, spostrzeże niebawem, iż właśnie w dniach postu będzie miał głowę swobodniejszą, lżejszą, że praca pójdzie mu snadniej...

W razie dotkliwszego bolu głowy należy odetchnąć głęboko zatrzymać dech w sobie przez kilka sekund, popić łyk wody. Powtarzać to 3 lub 4 razy, aż do skutku, t. j. przezwyciężenia bolu.

Oczywiście, przetrwawszy okres 40-dniowy postu oczyszczającego i wzmacniającego, nie należy zabrać się zaraz do obfitego jedzenia. Unicestwia to skutek postu, ponieważ w czasie poszczenia roztwarzają się wprawdzie w ustroju wszelkie złogi szkodliwe, ale przeważnie jeszcze w nim pozostają, a wydalają się głównie dopiero po rozpoczęciu znów regularnego odżywiania.

Atoli po skończonym poście należy nie popełniać błędów djetycznych, i żyć umiarkowanie i trzeźwo a wtedy człowiek czuć się będzie swobodnym i wesołym, zdrowym i energicznym.

Czy należy owoce spożywać czy przeważnie jarzyny, to zależy od usposobienia osobistego. Najlepiej kierować się popędem smaku. Osoby, które pościły przez dłuższy czas t. j. przez 10 do 20 dni, zapewniają, że po przebytym poście miały pociąg jedynie do owoców a wstręt do wszelkich innych potraw, szczególnie zaś mięsnych! Zdrową jest polewka, sporządzona z jednej całej cebuli, pomidoru oraz marchewki.

W pierwszych 2 dobach po ukończonym poście jadać należy dwa lub trzy razy dziennie, (owoce lub jarzyny); spożywać można zarazem obficie sok cytrynowy ze solą. Trzeciego dnia dodać można do każdego jedzenia po skibce chleba żarnowego lub talerzyk przenicy zamoczonej.

Należy się oczywiście w czasie postu wstrzymywać od piwa, wina i wszelkich napojów alkoholowych, od palenia, jako też od wszelkich rozdrażnień i wzburzeń umysłu (gniew, zazdrość, nienawiść, kłopoty itd.). Natomiast trzeba dużo używać świeżego powietrza.

Po zakończeniu dłuższego okresu postu nie będziemy już uczuwali pragnienia napojów alkoholowych i podniet, jak tytoń; łaknienie stanie się naturalnem. Gdy ciało się oczyści postem, nie potrzebuje żadnych pobudek apetytu.

Po za postem wielkim, przedwiosennym, zaleca się, szczególnie osobom dobrej tuszy, poszczenie zupełne, raz w tygodniu, i w innych porach roku (przez półtorej doby).

Ostatecznie pamiętać trzeba, że poszczenie ma ustrój oczyścić i ukrzepić siłę życiową, że

wyleczywszy się nim z jakiej choroby nie należy więcej powracać do nałogu... objadania się! Oduczyć się tego szkodliwego nałogu — toć najważniejsze zadanie... umiejętnego poszczenia! Dokończenie nastąpi.



PROŚBA.

W Grudniu roku 1885. jeden z kapłanów diecezyi Przemyskiej o. ł. kupił na licytacyi w Przemyślu książkę: „Fest-Predigten des Hochwürdigsten Herrn Alphons M. Liguori Bischof von St. Agatha“.

Upraszam najuprzejmiej Czcigodnego Właściciela tej książki o łaskawe pożyczenie mi jej do chwilowego użytku.



Ofiary na zakłady dzieci opuszczonych „Powściągliwości i Pracy“.

P. Fr. Skupień Roczyny 4 k., Ks. Br. Wojaczyński Krzemienica 5 k., Ks. Z. Szmuc Krosno 5 k., Ks. Fr. Jenkner Wysoka 10 k., p. Kat. Kiełtyka Łubienko 4 k., p. Sz. Malec Ujezna 2 k., p. P. Lachman Brzeziny 2 k., J. O. Matylda Pawłowa Ks. Sapieżyna w Siedliskach 50 k. p. P. Cyrkiel Szebnie 10 koron, p. M. Morgenstern Rzeszów 4 k., Towarzystwo Zaliczkowe „Pomoc“ Błażowa 50 k., p. P Jankowski Busk 5 k., Ks. G. Sałustowicz Dynów 10 k., Ks. Orest Kisielewski w Niezwizkach 3 k., p. J. Rzącowa Iwonicz 10 k., Zwierzchność gminy Trzcinica 4 k., p. J. Dziadecki Comanestri 6 k., p. S. Kubala Stary Sącz 10 k., Ks. St. Niziołek Witkowice 5 k., p. Michał Domka Nowosielce 4 k., Ks. Smoczeński Królik 5 k., p. Fr. Piotrzkowski Spondau 59 k., p. Bolesław Lewek Jasło 1 k., Towarzystwo Zaliczkowe kredyt. Strzyżów 100 k., p. Karol Brzeziński Kraków 5 k., Administracya „Czasu“ Kraków ze składek 24 koron 77 hal., Ks. A. Meczanowski Bursztyn 2 koron, Ks. P. Borycki Dobrzec 4 kor., p. J. Czypek Paprotzan 6 mk., p. K. J. Chwatowicz 4 koron, Markowska Jasło 5 k. 20 h., Gmina Niepołomice 5 k., Przemyska Kasa Zaliczkowa Rzemieślników i Rolników 50 k., p. Szemerski Berlin 16 k. 44 h., p. B. Kwitniowski Cieszanów 4 k., Wydział Rady powiatowej w Wadowicach 15 k., p. P. Szoltys Schwientochowitz 2 mk., p. M. Sydor Berlin 9 k., p. Węndrychowska Komarno 12 k., p. Hyziakowa Stanisławów 3 k., Kółko rolnicze Krzemienica 5 k., p. Anna Gorzecka Stróże 6 k., p. Maciej Wawro Radochonice 5 k., Kasa miejska w Grodku Jagiell. 10 k., Ks. Michał Mika Dębno 3 k., Towarzystwo Zaliczkowe Głogów 50 k., p. H. Tomanka z Kamionki strumiłowej 2 k., p. J. Żebracki Polanka 3 k., Kasa Oszczędności Przemyśl 50 k., p. F. Tyczyńska Koropiec 4 k., Ks. F. Majewski Kopyczyńce 8 k., p. H. Oprzędkiewicz Tyczyn 6 k., Ks. A. Łątkowski Krościenko 5 k., Ks. J. Dudkiewicz Priceburg Pa. 24 koron 51 hal., Ks. Wł. Canean Mucharz 5 koron Ks. Fr. Błahut Łazany 2 koron, Główna Kasa miasta Krakowa 30 kor, p. Józef Rząca Jasło ze składek 8 kor., Ks. J. Nikiel Zaborów 6 koron, Zwierzchność gminy Czernichów 10 kor., p. R. Wanatowicz 5 kor., Ks. Fr. S. Jenkner Wysoka 20 k., Administracya „Nowej Reformy Kraków ze składek 44 k. 60 h., p. p. Urzędnicy Wydź. pow. w Cieszanowie 12 k., Ks. Edward Christ Ujanowice ze składek 18 k., Ks. J. Marek Turbia 2 k., p. J. Misiągiewicz Sambor 6 k. 10 h. ze składek, p. F. Pituła w Michnicy 4 k., Ks. Szmuc Krosno 5 k., Ks. Wawro Słupnica 10 k., p. M. Wijacka Rzepiennik Marciszewski ze składek 14 k., p. Fr. Kramczyk Osiek 2 k., p. Fl. Rzącowa Jasło 3 k. 6 h., p. Leopold Mazurek Ulanów 20 k., p. Dudzińska Antonina Stróże 2 k., Ks. J. Olexik Podegrodzie 10 k., p. Fr. Sypowski Andrychów 30 k. p. W. Satalecki Kraków wędliny wartości 10 Kor. — p. A. Węgrzyn Cieszanów 2 k., Zwierzchność Gminy Przeciszów 5 k., p. Dr. Lachowicz Lwów 10 k. Ks. A. Tenczar Łączki 10 k. Ks. St. Momidłowski Przemyśl 5 k., Samborska Kasa Zaliczkowa rękodzielników i rolników Sambor 50 k., p. Wanda Czekańska Łęki górne 2 k., p. Józef Dąbrowski 5 k., Ks. J. Frańciszek Wierzchosławice 5 k., Gmina miasta Kęty 10 k., Ks. Bożentowicz Sokołów 5 k. p. Klimowski Niejdów 32 k. 39 h., p. J. Michułka Chłopy 10 k., p. Fr. Kumor Maków 4 k., 10 k., Ks. J. Rafa Iwonicz 5 k., Ks. Wincenty Czajkowski Złoczów 6 k., p. St. Hundt Doruchów 7 m. 50 f., p. A. Strusiński Tarnów 35 k., p. Kocyan Ludwik Maków 5 k., p. J. Szybowski Dziekanowice 10 k., p. A. Woll Przeworsk 5 k., p. W. Górzecka Nadworna 4 k., p. Ceglecka Krasne 6 k., Kasa miejska Lwów 400 k., p. J. Froń Horodenka 20 k., Ks. Sobczak Ludwikówka 10 k., p. St. Piaza Jasło 5 k., II Konferencya Towarzystwa Sw. Wicentego a Paulo Tarnów 10 k., p. Tomasz Rząca Jasło 4 k., Ks. A Siemieński Szynwałd 10 k., p. Mokry Jasło 4 k., p. Dr. T. Sokołowski Kraków 5 k. 10 h., p. K. Tlappowa w Żabiu 3 k., p. J. Szkal Dukla 5 k., Ks. Zwiekert Rydyna 5 k., Ks. Mindak Parzynów 5 m., p. Bylinianka Sabina 10 k., p. Wiktorya Galant Strachocina 3 k., p. M. Sąborska Strachocina 3 k., Wydział Rady powiatowej w Ropczycach 25 k., Ks. Z. Pawłowski Kołomyja 10 k., Wydział Rady powiatowej w Pilźnie 20 k., Magistrat miasta Wadowic 15 k., p. Wł. i B. Górczycy Nadwórna 2 k. 10 h., p. M. N. Dynów 5 k., p. W. Bałaj Chłopy 2 k., p. M. Hudzik Łużny 5 k., p. K. Andruszewski Smolin 10 k., p. K. Brzostowicz Krosno 10 k., p. Podlewska i Kozicka Wojniłów 10 k., p. A. Dudianka Kąholówka 7 k 60 h., p. Bobkowska Skamokin 6 k., p. Wł. Michalik Dukla 1 k., p. Bussanowski Jakuszyniec 25 k. 10 h., Ks. A. Wojtowa 2 k., p. F. Schwedowski Hochstüblau 29 k. 37 h.. p. K. Wilk Manchester 2 dolary.

P. T. Członkom i Dobrodziejom Towarzystwa naszego niech Pan Jezus zapłaci stokrotnie w tem i drugiem życiu za złożone ofiary.

Czcionkami Drukarni Towarzystwa „Powściągliwość i Praca“ w Miejscu Piastowem.
Zarządca Drukarni i odpowiedzialny za redakcyę Stanisław Trojan.